

※講座等で職員が不在の場合があります。ご理解をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
	1 川柳	2 ちぎり絵 9:30	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8 /ルディック 民児協定例会 19:00	9 健康本極拳 あい♡リスン 10:00	10 手芸・吹き矢 地区社協総会 19:30	11 ラージ・水墨	12 うた	13 土の会
14 土の会	15 スマホLINE教室 10:00 体育館開放委員会 19:30	16 健康本極拳	17 版画 男のクラブ 10:00 青少協総会(書面) 地域活動部会 19:30	18 ラージ・布ぞうり シニアクラブ研修会 10:00	19 隣のDAI学院 10:00 地区同研総会 19:30	20
21	22 /ルディック	23 健康本極拳 切り絵	24 手芸・吹き矢 ママ講座 10:00 青少協育成部会 19:30	25 ラージ・水墨 健康教室 10:00	26 うた	27 土の会 小鴨小学校運動会
28 土の会	29	30 健康本極拳	31 たいより等配布日	ふれあい給食 14-21(日) なごもう会 8-22日(月)		

クラブ・同好会の予定

* 予定されている行事、事業、活動等が変更される場合があります。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

ラージ: ラージボール同好会(ラージボール卓球) 毎週木曜日午後1時30分～3時30分	版画: 版画クラブ 第3水曜日 午後1時30分～3時30分 切り絵: 切り絵を楽しむ会 第4か第5火曜日 午前10時～12時 /ルディック: ノルディック・フレンズ(ノルディック・ウォーキング) 隔週月曜日 午前9時10分～11時
手芸: 手芸同好会 第2・4水曜日 午前10時～午後3時	うた: ぷち・カナル(コーラス)第2・4金曜日 午後1時30分～3時
水墨: 水墨同好会(日本画) 第2・4木曜日 午後1時30分～3時	吹き矢: スポーツ吹き矢を楽しむ会 第1・3水曜日 午後1時30分～3時
土の会: 陶芸同好会 第2・4土・日曜日 午後2時～4時	ちぎり絵: ちぎり絵サークル 第1水曜日 午前9時30分～11時30分
川柳会: 小鴨川柳会 第1月曜日 午後1時30分～3時30分	
健康本極拳: 太極拳 毎週火曜日午前10時～11時30分	
布ぞうり: 布ぞうりクラブ 第1・3木曜日 午前10時～13時	

5/17 (水) **男のクラブ「カフェ」**
(参加費:コーヒー100円)
午前10時～11時 小鴨コミュニティセンターにて
感染予防対策をしながら開催中!

【5月のミニ講座】
「小鴨の自然ウォッチング」
倉吉博物館学芸員 松田隆平さん

5/18 (木) シニアクラブ公開講座 鳥取看護大学研究報告
「小鴨シニアのハガキ出し～地域活性研究」
日時:5月18日(木)午前10時～11時
場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター
講師:鳥取看護大学 准教授 小石真子先生

申し込みは不要です。
どなたでも参加できます。

小鴨地区民生児童委員協議会より

**5月12日から18日は
「民生委員・児童委員の日」
活動強化週間です**

▲全国民生委員児童委員連合会のマーク

「民生委員・児童委員」は主に下記により活動しています。困りごとなどありましたら、担当の民生委員・児童委員に相談してください。

- ①厚生労働大臣から委嘱されたボランティアです。
- ②地域住民の身近な相談相手であり、専門機関へのつなぎ役です。
- ③法律上の守秘義務を有しており、安心して相談していただけます。

おがもこニセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和5年5月1日No. 26

倉吉市中河原772-6 TEL 28-0964 FAX 28-6034

Email koogamo@ncn-k.net

http://www.ncn-k.net/koogamo/

開館時間:月～金 午前9時～午後5時

令和3年4月より倉吉市小鴨公民館から
小鴨コミュニティセンターになりました。



メール用



HP用



ブログ用

【もくじ】 1ページ:今月のお知らせ ほか 4ページ:今月の行事予定 ほか
2・3ページ:先月の様子、川柳、食生活改善推進員より、笑顔だより ほか

5月のお知らせ

講座・教室のお申し込みについて
FAX、メールの場合は、名前、住所、電話番号、申込講座名をご記入ください。
詳細は、小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)までお問い合わせください。

5/9 (火) 毎月第2火曜日は「あい♡リスンコミュニティ・おがも」
地域の人が集まって過ごしてもらおう場所をつくっていますので
お気軽にお立ち寄りください。倉吉市社会福祉協議会の職員さん
も来られますので、相談がある方もお越しください。
日時:5月9日(火)午前10時～11時30分
場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター

◆トランプやゲーム、脳トレ
などで楽しく過ごしましょう
◆花一輪の健康法

◆下記の3講座の申込先 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

5/15 (月) **スマホ教室②「LINEを楽しく使おう！」**
4月に引き続き、LINEの使い方を学びます。スタンプの使い方、写真の送り方、LINE通話を
てみます。参加費は無料です。
日時:5月15日(月)午前10時～11時30分
場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター
講師:ドコモショップ倉吉河北店 講師 定員:15人 申込締切:5月10日(水)

5/24 (水) **子育てママ応援講座**
小鴨地区で子育て中のママ、プレママを応援する講座を開催します。小鴨
地区内のママたちや地域の方々や顔見知りになって、子育てや生活を楽し
むことができるよう応援したいと思っています。お子さまと一緒に出かけ
下さい。(一緒に来られるお子さまに必要なものをご持参ください。)
昨年12月、参加のみなさんで話し合い愛称が決まりました!
日時:5月24日(水)午前10時～11時30分
場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター
内容:アルバム作り 講師:河本睦美さん 申込締切:5月19日(金)

※メールでの
申し込み可

5/25 (木) **健康教室「動きやすい身体にする体操」**
骨盤を中心に全身がほぐれる体操をします。体をほぐしてリフ
レッシュしませんか。どの年代のかたでも参加できますのでお気軽
にお申込みください。
3月に好評でした
ので、3回連続講
座で計画しました。
(今後の予定)
○第2回 6/22(木)
○第3回 7/20(木)

日時:5月25日(木)午前10時～11時30分
場所:小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター
講師:MAKANA 土井智恵さん(カイロプラクター)
持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、タオル、水分補給の飲み物 申込締切:5月22日(月)

※メールでの申し込み可

3・4月の様子

小鴨コミュニティセンター主催事業や、各種団体の活動を紹介しています。

3月13日(月)

食育教室 お話「これからの食事について」 実習「弁当箱につめてみよう」



3月に西中学校を卒業した生徒を対象に、倉吉市食生活改善推進員さんに協力いただき開催しました。初めに学校栄養士さんのお話を聞いたあと、持参した弁当箱にご飯やおかずを詰めていきました。

4月17日(月)

スマホ教室 「LINEを使ってみよう」



昨年に引き続きスマホ教室を開催しました。今回はLINEを初めて使うところから教えていただきました。次回は5月にステップ2を開催します。

おがも川柳会

呑んで良し呑まれる前にブレイキだ	便利だと聞いてもスマホ使えない	腹立つが呑んで忘れるいいお酒	呑み込みが悪くて再度聞きただす	黙食にせめて感謝は声に出す	畑出で草の元気に負けられぬ	農閑期やっと呑気になるゆとり	用件は便利なもので留守電に
よう子	みえ子	酔芙蓉	風露	白萩	寿々子	祐子	さら子

4月11日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも

季節の飾り「折り紙でこいのぼり」を作りました。こいのぼりの折り方を教え合い、わきあいあいとした雰囲気でした。花一輪健康法も好評で、心が落ちつく時間として参加のみなさんが体験されていました。



4月19日(水)

男のクラブ ～腸の健康と寸劇～

4月のミニ講座は、ヤクルト健腸教室と寸劇「小鴨歌合戦」でした。健腸教室では、腸のお話を分かりやすくお話していただきました。寸劇は、アドリブも飛び出し、楽しいひと時でした。



4月21日(金)

隣のDAI学院 「楽しいこと分かち合い！」



2グループに分かれ、隣のDAI学院学級生が順番に講師となって自分語りをしました。「本当に一人一人が先生で、自分の人生を歩んで来られ、今も歩んでおられるのに敬服しました。」との感想もありました。またオカリナ演奏もあり穏やかな時間となりました。

【お知らせとお願い】

小鴨コミュニティセンターに忘れ物の傘があります。お心当たりの方は、5月中に取りに来てください。残った傘は処分させていただきます。



小鴨地区食生活改善推進員より

鯖のから揚げおろし薬味だれ



高血圧を予防しよう

小鴨地区食生活改善推進委員会のマスコットキャラクターです！

(材料) 4人分

◆鯖(切り身)240g(1人分60g×4)
◆A…しょうゆ 小さじ1(6g)/みりん 小さじ1(6g)/生姜のしぼり汁 小さじ1と1/2(7.5g)◆片栗粉40g(大さじ4強)◆揚げ油 適量◆B;おろし薬味だれ…大根200g/穀物酢 大さじ2(30g)/生姜(みじん切り)10g/小ねぎ(小口切り)20g◆キッチンペーパー 適宜

(作り方)

①鯖は大きめの一口大に切る(1人分3切れ程度)。Aを絡めて20分程おき、下味をつける。②キッチンペーパーで①の汁気をふき取り、片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。揚げ油を170～180℃に熱し、少し色づくまでカラリと揚げ、油を切る。③B;おろし薬味だれを作る。大根はすりおろし、ざるにあげ、汁気を切る。大根おろしに酢を少しずつ加えてよく混ぜる。さらに、生姜と小ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。④②を皿に盛り、③をかける。※鯖の代わりに、ブリ、さんま、いわしでもよい。

★揚げ物は、減塩しても物足りなさを感じにくい調理法。カリッと揚げた衣の食感や香ばしさ、油のコクなどで満足感が得られます。★おろし薬味だれに加える酢や生姜やねぎで薄味でも満足感があります。



倉吉市健康推進課より 令和5年度 各種健診のお知らせ

令和5年度の健康診査は、令和5年5月1日から令和6年2月29日までです。健診受診券は、4月中旬に送付されています。

健診内容、料金等は、受診券に手引きを同封していますので御確認ください。

【健診の方法】

- ・個別健診→協力医療機関で受けられます。詳しくは、手引きをご覧ください。医療機関で行う個別健診と集団健診の料金は、同額です。
- ・集団健診→希望される会場で受けることができます。

◎申込み先:健康推進課 電話番号27-0030

☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺

ボランティアについて

小鴨地区では幅広い団体の代表者が集い、福祉を中心に地域の課題とその解決に向けて話し合う「小鴨まるごと会議」が平成28年より現在まで29回開催されています。その話し合いを通じた具体的な取り組みとして「おがもカーシェアリング倶楽部」がスタートしていますが、近年は「有償ボランティア」について研修や討議を重ねてきました。ボランティアと大上段に構えなくても住民同士(ご近所さん)で普段から困った時に助けると言えたり、何か頼みごとがしやすい関係づくりが大切だといわれています。支え合える隣近所づき合いの輪を小鴨全体に広げていきたいですね。

さて先日、西中学校より環境美化についてボランティアのお願いがありました。少子化社会が進行して児童生徒が減ると同時にPTA会員数も減少しており、学校まわりの環境整備に人手が足りなくなっている現実があるようです。「ぜひ地域の大人の皆さんの力を借りたい、助けてください。」とのことでした。農繁期でもあり皆様お忙しい時期とは承知していますが、中学生と一緒に作業をお手伝いいただける方は、5月10日までに小鴨コミセンへご連絡をください。何卒よろしくお願いいたします。



日時 5月14日(日) 午前8時～9時30分

作業内容 ① 校庭の除草剤散布
② 体育館横の樹木、垣根の剪定
③ 北側駐車場の草刈り
④ 花植栽(プランター) 他

集合場所 校舎と体育館の間の駐車場

その他 作業に必要な機材を持参してください。刈払機、噴霧器等の機材がなくても若干数は都合がつかますので、ご相談ください。

【小鴨コミュニティセンター TEL 28-0964】